

Rezept

Pangasiusfilet

Ein Rezept von Pangasiusfilet, am 29.03.2023

Zutaten

350 g Pangasiusfilet	Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle	½ TL gemahlener Koriander
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 TL Butter
½ Bund Estragon	125 g Schmand
Gratinform	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Fischfilet kalt abwaschen und abtrocknen, in Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und nebeneinander in die Form legen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden und in einem Topf in der Butter 2 Min. anschwitzen. Estragonblättchen hacken, dazugeben. Den Schmand einrühren und eventuell etwas Wasser, damit die Mischung cremig wird. Salzen, pfeffern und einmal aufkochen. Die Sauce über die Fischfilets gießen und das Ganze im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken.